



FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN *PERSONAL HYGIENE* SAAT MENSTRUASI

Andri Setiya Wahyudi✉, Candra Panji Asmoro, Ira Suarilah
Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya

ARTICLE INFO

Article history

Submitted : 2018-07-27

Revised : 2018-09-19

Accepted : 2018-09-27

Keywords:

Personal Hygiene

Knowledge

Communication

Myth

Menstruation

ABSTRACT

Adolescents are a transition to adulthood with changes in growth and development, adolescents are at risk of reproductive health especially during menstruation. Personal hygiene during menstruation is the issue of determinants of adolescent health that affect the life of old age. Management of disorders at the time of menstruation is to familiarize themselves hygienic behavior. The aim of this research is to know factors related to Personal hygiene during menstruation. Such as knowledge, peer communication, menarche age and belief in mythology at siswi in MI Miftahul Ulum Pamekasan. Quantitative research type with cross sectional approach. Respondents in the study were MI Miftahul Ulum Pamekasan as many as 117 student. The measuring tool used is questionnaire and tested using Chi Square Sampling is done by purposive sampling method. The results showed that 76.1% of respondents have enough Personal hygiene categories and as many as 23.9% of respondents into the category of Personal hygiene is less. The Chi Square test shows that there is a relationship between knowledge ($p = 0.001$), peer communication ($p = 0.002$), and mythic belief ($p = 0.001$) with Personal hygiene during menstruation, and menarche age ($p = 0.473$) Personal hygiene during menstruation. Teenagers are expected to increase Personal hygiene during menstruation by providing knowledge gained from mass media, parents, health workers and books. Schools apply health education methods to improve Personal hygiene during menstruation like SGD (Small Group Discussion).

✉ Corresponding Author:

Andri Setiya Wahyudi

Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya

Telp. 081939395449

Email: andry_remas@yahoo.co.id; andri.setiyawahyudi@fkip.unair.ac.id

PENDAHULUAN

Mayoritas persoalan yang dihadapi para remaja adalah persoalan kesehatan reproduksi. Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia pada tahun 2000, jumlah persentase penduduk Indonesia golongan usia 10 – 24 tahun (definisi WHO untuk *young people*) adalah 64 juta atau sekitar 31% dari total seluruh populasi, sedangkan khusus untuk remaja usia 10 – 19 tahun (WHO, 2007). Banyak fenomena pada remaja yang menstruasi akibat dari rendahnya personal hygiene.

Perempuan menghadapi tantangan yang lebih besar daripada laki-laki dalam mengakses air, sanitasi, dan kebersihan dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari mereka. Kondisi ini diperberat dengan rendahnya personal hygiene yang meningkatkan risiko infeksi saluran

reproduksi (ISR). Peningkatan kasus ISR dilaporkan terjadi pada 3.952 gadis dan wanita dari dua distrik pedesaan di India tahun 2016 (Baker. *et all.* 2017).

Perilaku higienis merupakan tema penting yang perlu ditelaah secara mendalam. Berdasarkan kajian teoritis yang ada, salah satu upaya mengurangi gangguan pada saat menstruasi yaitu membiasakan diri dengan perilaku higienis, namun perilaku higienis pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja tetapi merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif suatu perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi. Jika remaja putri melakukan perilaku higienis pada saat menstruasi maka akan terhindar dari kanker rahim, merasa nyaman beraktivitas sehari-hari

dan percaya diri, bersemangat dan tidak malas-malasan lagi, tidak dijauhi teman-teman karena bau badan amis dan tidak mempercayai mitos-mitos yang beredar di masyarakat karena sudah memahami kebenarannya (Indriastuti, 2009).

Personal hygiene menstruasi pada remaja merupakan isu kritis sebagai determinan status kesehatan remaja yang akan berpengaruh dalam kehidupan masa tua. Buruknya *Personal hygiene* menstruasi berpengaruh besar terhadap morbiditas dan komplikasi (Uzochukwu, 2009). Oleh karena itu, remaja harus dipersiapkan baik pengetahuan, sikap maupun tindakannya ke arah pencapaian reproduksi yang sehat.

Hasil penelitian Ansuree (2014) bahwa kurang dari setengah remaja perempuan memiliki pengetahuan yang baik tentang kebersihan menstruasi, hal ini mengidentifikasi bahwa masih kurangnya pengetahuan yang memadai mengenai kebersihan menstruasi di kalangan remaja perempuan. Dengan demikian, perlu program pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kebersihan menstruasi. Tempat terbaik untuk memberikan pendidikan tentang kebersihan menstruasi untuk remaja perempuan adalah sekolah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suryati (2012) bahwa faktor utama yang berpengaruh terhadap perilaku kebersihan diri saat menstruasi adalah teman sebaya. Hasil SDKI 2012 menunjukkan dari setengah responden wanita membicarakan menstruasi sebelum *menarche* dengan teman (53%) atau dengan ibunya (41%) (Kemenkes, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak Pesantren dan siswi di MI Miftahul Ulum diketahui bahwa kegiatan pembinaan terhadap kesehatan reproduksi belum pernah dilakukan. Berdasarkan uraian tersebut dan karena belum dilakukannya penelitian tentang *Personal hygiene* menstruasi di pesantren tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam lagi faktor yang berhubungan dengan *Personal hygiene* saat menstruasi pada siswi di MI Miftahul Ulum Pamekasan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik pendekatan *cross sectional study*.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Pengumpulan data dilakukan tanggal 3 April sampai dengan 1 Mei tahun 2016 di MI Miftahul Ulum Pamekasan.

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi Madrasah Aliyah yang telah mengalami menstruasi yakni sebanyak 124 orang. Sampel penelitian sebanyak 117 siswi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang didasarkan atas pertimbangan dan sesuai dengan kriteria penelitian yaitu siswi yang menstruasi, tidak mengalami penyakit kelamin lain dan ada saat penelitian.

Analisa Data

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik *Chi Square*.

HASIL PENELITIAN

Pada tabel 1 tentang karakteristik responden di MI Miftahul Ulum Pamekasan 2016 dapat dijelaskan bahwa dari hasil penelitian pada 117 responden, mayoritas kelas responden yaitu pada kelas IV sebanyak 46 orang (39,3%) dengan nilai $p: 0,561 > 0,05$ yang artinya data homogen, sebagian besar berusia 10 tahun sebanyak 46 orang (39,3%) dengan nilai $p: 0,780 > 0,05$ yang artinya data homogen, usia *Menarche* terbanyak yakni usia 10 tahun sebesar 62 orang (52,9%) dengan nilai $p: 0,721 > 0,05$ yang artinya data homogen, kategori usia *Menarche* sebagian besar kategori ideal sebesar 77 orang (65,8%) dengan nilai $p: 0,061 > 0,05$ yang artinya data homogen. Adapun pengetahuan tentang menstruasi menunjukkan bahwa dari 117 responden, sebanyak 84 orang (71,8%) memiliki pengetahuan cukup dan sebanyak 33 orang (28,2%) memiliki pengetahuan kurang, dengan komunikasi teman sebaya yaitu sebanyak 104 orang (88,9%) memiliki komunikasi cukup dan sebanyak 13 orang (11,1%) memiliki komunikasi kurang.

Personal hygiene responden saat menstruasi yaitu sebanyak 89 orang (76,1%) memiliki *Personal hygiene* yang cukup dan sebanyak 28 orang (23,9%) memiliki *Personal hygiene* kurang, sedangkan kepercayaan responden terhadap mitos yaitu sebanyak 61 orang (52,1%) tidak percaya terhadap mitos,

sedangkan responden yang percaya terhadap mitos sebanyak 56 orang (47,9%).

Pada tabel 2, hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan *Personal hygiene* saat menstruasi menunjukkan bahwa dari 84 responden yang memiliki pengetahuan cukup dan *Personal hygiene* saat menstruasi yang cukup yakni sebesar 85,7%

sedangkan responden yang memiliki pengetahuan kurang dan *Personal hygiene* yang kurang sebesar 48,5% dari 33 responden dengan nilai $p=0,001$. Karena nilai $p<0,05$ maka dapat diinterpretasikan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan responden tentang menstruasi dengan *Personal hygiene* responden saat menstruasi.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden pada Siswi di MI Miftahul Ulum Pamekasan

Karakteristik	n	%	ρ (uji Homogen)
Kelas			
IV	46	39.3	0.561
V	40	34.2	
VI	31	26.5	
Total	117	100	
Umur (tahun)			
10	46	39.3	0.780
11	42	35.9	
12	29	24.8	
Total	117	100	
Usia Menarche (tahun)			
9	55	47.1	0.721
10	62	52.9	
Total	117	100	
Kategori Usia Menarche			
Ideal	77	65.8	0.061
Tidak Ideal	40	34.2	
Total	117	100	
Pengetahuan			
Cukup	84	71.8	
Kurang	33	28.2	
Total	117	100	
Komunikasi Teman Sebaya			
Cukup	104	88.9	
Kurang	13	11.1	
Total	117	100	
Personal Hygiene			
Cukup	89	76.1	
Kurang	28	23.9	
Total	117	100	
Kepercayaan terhadap Mitos			
Tidak percaya	61	52.1	
Percaya	56	47.9	
Total	117	100	

Dari 104 responden yang memiliki Komunikasi dengan teman sebaya yang cukup dan *Personal hygiene* saat menstruasi yang cukup yakni sebesar 80,8%. Responden yang memiliki komunikasi dengan teman sebaya yang kurang dan *Personal hygiene* yang kurang sebesar 38,5% dari 13 responden dengan nilai $p=0,002$. Karena nilai $p<0,05$ maka dapat diinterpretasikan bahwa ada hubungan yang bermakna antara komunikasi teman sebaya dengan *Personal hygiene* responden saat menstruasi. Dari 77 responden yang memiliki usia *menarche* ideal dan *Personal hygiene* saat menstruasi yang cukup yakni sebesar 74% sedangkan responden yang memiliki usia *menarche* tidak ideal dan *Personal hygiene* yang kurang sebesar 20% dari 40 responden

dengan nilai $p=0,473$. Karena nilai $p>0,05$ maka dapat diinterpretasikan bahwa tidak ada hubungan antara usia *menarche* dengan *Personal hygiene* saat menstruasi.

Pada tabel 2 juga menunjukkan bahwa dari 56 responden, sebesar 90,2% diantaranya tidak percaya terhadap mitos dan memiliki *Personal hygiene* saat menstruasi yang cukup dari 61 responden. Responden yang percaya terhadap mitos dan memiliki *Personal hygiene* yang kurang sebesar 39,3% dari 56 responden dengan nilai $p=0,001$. Karena nilai $p<0,05$ maka dapat diinterpretasikan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kepercayaan terhadap mitos dengan *Personal hygiene* responden saat menstruasi.

Tabel 2. Hubungan antara Pengetahuan, Komunikasi, Usia dan Kepercayaan dengan *Personal Hygiene* Saat Menstruasi pada Siswi di MI Miftahul Ulum Pamekasan

Variabel	<i>Personal Hygiene</i>				Jumlah		Uji Statistik (ρ)
	Cukup		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Pengetahuan							
Cukup	72	85.7	12	14.3	84	100	0.001
Kurang	17	51.5	16	48.5	33	100	
Komunikasi							
Cukup	84	80.8	20	19.2	104	100	0.002
Kurang	5	38.5	8	61.5	13	100	
Usia							
Ideal	57	74	20	19.2	77	100	0.473
Tidak Ideal	32	80	8	61.5	40	100	
Kepercayaan							
Tidak Percaya	55	90.2	6	9.8	84	100	0.001
Percaya	34	60.7	22	39.3	33	100	

PEMBAHASAN

Hubungan pengetahuan tentang menstruasi dengan *Personal hygiene* saat menstruasi

Menjaga kesehatan vagina harus dimulai sejak dini karena Indonesia merupakan daerah yang beriklim tropis. Udara panas dan cenderung lembab, kondisi cuaca panas akan membuat produksi keringat berlebihan terutama dibagian tubuh yang tertutup dan lipatan kulit, seperti di daerah alat kelamin. Kondisi ini menyebabkan mikroorganisme jahat terutama jamur mudah berkembang biak, yang akhirnya bisa menimbulkan infeksi (Syatriani, 2011).

Secara umum menjaga kesehatan berawal dari menjaga kebersihan. Hal ini

berlaku bagi kesehatan organ-organ seksual, termasuk vagina. Cara membersihkan alat kelamin wanita: secara teratur bersihkan bekas keringat yang ada disekitar alat kelamin dengan air bersih, lebih baik air hangat, dan sabun lembut terutama setelah Buang Air Besar (BAB) dan buang air kecil. Cara membasuh alat kelamin wanita yang benar adalah dari arah depan (vagina) ke belakang (anus), jangan terbalik karena bakteri yang ada disekitar anus bisa terbawa ke dalam vagina. Setelah dibersihkan gunakan handuk bersih atau tisu kering untuk mengeringkannya (Tapparan, 2013).

Hati-hati ketika menggunakan kamar

mandi umum. Apabila akan menggunakan kloset duduk maka siramlah terlebih dahulu untuk mencegah terjadinya penularan penyakit menular seksual. Bakteri, kuman, dan jamur bisa menempel di kloset yang sebelumnya digunakan oleh penderita penyakit menular seksual (Depkes RI, 2010). Tidak perlu sering menggunakan sabun khusus pembersih vagina. Vagina sendiri sudah mempunyai mekanisme alami untuk mempertahankan keasamannya. Keseringan menggunakan sabun khusus ini justru akan mematikan bakteri baik dan memicu berkembangbiaknya bakteri jahat yang dapat menyebabkan infeksi (Depkes RI, 2010).

Jangan sering-sering menggunakan pantyliner. Gunakan pantyliner sesuai dengan kebutuhan artinya ketika mengalami keputihan yang banyak sekali. Gunakan pantyliner yang tidak berparfum untuk mencegah iritasi, sering-sering mengganti pantyliner saat keputihan (Syatriani, 2011).

Kebersihan daerah kewanitaan juga bisa dijaga dengan sering mengganti pakaian dalam, minimal mengganti pakaian dalam dua kali sehari. Untuk menjaga vagina dari kelembaban yang berlebihan (Tapparan, 2013). Bahan celana dalam yang baik harus menyerap keringat, misalnya katun, hindari memakai celana dalam atau celana jeans yang ketat kulit jadi susah bernafas dan akhirnya menyebabkan daerah kewanitaan menjadi lembab, berkeringat dan mudah menjadi tempat berkembang biak jamur yang dapat menimbulkan iritasi. Infeksi sering kali terjadi akibat celana dalam yang tidak bersih (Tapparan, 2013).

Haid merupakan mekanisme tubuh untuk membuang darah kotor, waktu haid sering ganti pembalut karena pembalut juga menyimpan bakteri kalau lama tidak diganti. Apabila dipermukaan pembalut sudah ada segumpal darah haid meskipun sedikit, sebaiknya segera mengganti pembalut. Gumpalan darah haid yang ada di permukaan pembalut menjadi tempat sangat baik untuk perkembangan bakteri dan jamur. Oleh karena itu gantilah pembalut setiap kali terasa basah atau sekitar tiga jam sekali (Syatriani, 2011). Rambut yang tumbuh disekitar daerah kewanitaan pun perlu diperhatikan kebersihannya, jangan mencabut-cabut rambut tersebut, lubang ini bisa menjadi jalan masuk bakteri, kuman dan jamur yang dikhawatirkan dapat menimbulkan iritasi dan penyakit. Perawatan rambut di daerah kewanitaan cukup

dipendekan dengan gunting atau alat cukur dan busa sabun yang lembut. Rambut di daerah kewanitaan berguna untuk merangsang pertumbuhan bakteri baik serta menghalangi masuknya benda kecil ke dalam vagina (Syatriani, 2011).

Personal hygiene saat menstruasi merupakan kebersihan perorangan dalam usaha memelihara, mempertahankan, memperbaiki kebersihan dan kesehatan seseorang untuk kesejahteraan fisik maupun psikologis melalui implementasi tindakan *hygiene* yang dilakukan saat menstruasi (Tartowo, 2010). *Personal hygiene* pada saat menstruasi tidak akan terjadi begitu saja, namun merupakan sebuah proses yang dipelajari karena individu mengerti dampak positif atau negatif terhadap perilaku yang terkait dengan keadaan menstruasi (Indriastuti, 2009). Banyak faktor yang berpengaruh terhadap *Personal hygiene* saat menstruasi. Diantara faktor tersebut yakni pengetahuan individu. Hal tersebut sesuai dengan hasil analisis dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan *Personal hygiene* saat menstruasi menggunakan analisis Chi Square di peroleh nilai $p=0.001$ ($p<0.05$) yang berarti bahwa pengetahuan tentang menstruasi memiliki hubungan yang signifikan dengan *Personal hygiene* saat menstruasi pada siswi di MI Miftahul Ulum Pamekasan. Hal ini sesuai dengan teori Patricia (2005) bahwa dalam *Personal hygiene* terdapat faktor yang berpengaruh diantaranya pengetahuan yang dimiliki oleh individu tersebut. Pengetahuan yang dimaksudkan merupakan pengetahuan yang bersangkutan dengan *Personal hygiene* diantaranya pengetahuan tentang menstruasi, pengetahuan kesehatan reproduksi pada wanita dan pengetahuan mengenai kebersihan diri pada wanita, baik saat menstruasi maupun dalam keseharian.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Rahmawati (2011) bahwa pengetahuan tentang menstruasi berpengaruh terhadap perilaku *Personal hygiene* saat menstruasi pada siswi remaja. Hal yang sama juga diperoleh dari hasil penelitian Suryati (2012) yang mengungkapkan terdapat beberapa faktor yang berperan dalam perilaku kebersihan remaja saat menstruasi, diantara faktor tersebut yakni pengetahuan. Hal tersebut juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetya

(2014) bahwa pengetahuan menstruasi memiliki hubungan dengan *Personal hygiene* selama menstruasi pada siswa kelas V MI Miftahul Ulum dengan hasil uji hipotesis product moment $p=0.001$ ($p<0.05$).

Berdasarkan perolehan skor pengetahuan tentang menstruasi pada siswi di MI Miftahul Ulum Pamekasan didapatkan hasil dari 117 siswi, sebesar 71.8% responden memiliki pengetahuan yang cukup dan sebesar 28.2% responden memiliki pengetahuan yang kurang. Berdasarkan hasil analisis, didapatkan pula siswi di MI Miftahul Ulum yang memiliki pengetahuan tentang menstruasi yang cukup tetapi memiliki *Personal hygiene* selama menstruasi yang kurang yakni sebesar 14.3% dari 84 responden. Hal ini disebabkan karena responden tersebut belum memiliki kesadaran untuk merubah perilaku. Sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2003) bahwa individu akan merubah perilakunya dengan melalui beberapa tahap, salah satunya adalah tahap kesadaran. Sehingga meskipun responden memiliki pengetahuan tentang menstruasi yang cukup akan tetapi jika belum memiliki kesadaran untuk mengaplikasikannya maka tidak akan terwujud perilaku *Personal hygiene* yang baik.

Ada banyak faktor yang berpengaruh terhadap pengetahuan. Menurut Notoatmodjo (2011) tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, pengalaman, usia, informasi, lingkungan budaya dan sosial ekonomi.

Hubungan komunikasi teman sebaya dengan *Personal hygiene* saat menstruasi

Faktor lain yang cukup erat berhubungan dengan *Personal hygiene* saat menstruasi yaitu faktor eksternal. Lingkungan dan sosial sebagai faktor eksternal sangat mendukung terhadap perubahan *Personal hygiene* individu. dikarenakan lingkungan sebagai tempat perkembangan perilaku individu (Sunaryo. 2013).

Perkembangan kehidupan sosial remaja ditandai dengan meningkatnya pengaruh teman sebaya. Remaja lebih banyak menghabiskan waktunya untuk berinteraksi sosial dengan teman sebayanya. Teman sebaya memberikan pengaruh yang besar terhadap sikap, minat, penampilan dan perilaku remaja. Hal tersebut dikarenakan komunikasi diantara teman sebaya lebih mudah dicerna dan diterima daripada

komunikasi dengan orang tua atau yang lebih dewasa dari pada remaja (Desmita, 2009).

Hasil penelitian ini terhadap 117 siswi di MI Miftahul Ulum Pamekasan menggunakan uji *Chi Square* diperoleh $p=0.001$ ($p<0.05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi teman sebaya dengan *Personal hygiene* saat menstruasi. Hasil analisis tersebut sesuai dengan teori Hovland dalam Efendy (2011) bahwa komunikasi merupakan sebuah proses dalam mengubah perilaku orang lain seperti halnya *Personal hygiene* saat menstruasi.

Hal tersebut juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Prastya (2014), terhadap 102 siswi kelas V MI Miftahul Ulum bahwa terdapat hubungan komunikasi teman sebaya dengan *Personal hygiene* saat menstruasi dengan hasil uji $p=0.001$ ($p<0.05$). Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar variabel tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti juga didukung oleh penelitaian Suryati (2012) di Jakarta yang berkaitan dengan perilaku kebersihan remaja saat menstruasi, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan perilaku kebersihan siswi pada saat menstruasi. Dukungan teman sebaya terhadap responden sebesar 86%, dari hasil analisis bivariat didapatkan hasil $p=0.024$, hasil analisis multivariat didapatkan ada hubungan antara teman sebaya dengan perilaku kebersihan saat menstruasi pada penelitian ini dengan nilai $p=0.027$ dan nilai $OR=2.963$ artinya bahwa dukungan teman sebaya 2.963 kali kemungkinan teman sebaya mendukung terhadap perilaku kebersihan siswi pada saat menstruasi dibanding dengan teman sebaya yang tidak mendukung. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan dari teman sebaya memberikan pengaruh yang besar terhadap *Personal hygiene* saat menstruasi.

Penelitian Rahmawati (2011) terhadap siswi SMP di Jakarta memperoleh hasil bahwa ada hubungan sumber informasi dengan perilaku *Personal hygiene* saat menstruasi yang berasal dari teman sebaya. Berdasarkan perolehan skor komunikasi teman sebaya pada siswi di MI Miftahul Ulum Pamekasan, didapatkan hasil dari 117 siswi, sebesar 88.9% responden memiliki komunikasi dengan teman sebaya yang cukup dan sebesar 11.1% responden memiliki komunikasi teman sebaya

yang kurang. Ada banyak hal yang mempengaruhi efektivitas komunikasi teman sebaya. Menurut Efendy (2013) faktor yang berpengaruh terhadap komunikasi antara lain penyampaian pesan, situasi dan kondisi, media, tujuan pesan.

Hubungan usia *menarche* dengan *Personal hygiene* saat menstruasi

Usia *menarche* dalam penelitian ini adalah usia responden saat pertama kali mendapatkan haid atau menstruasi. *Menarche* adalah siklus haid pertama bagi seorang wanita. *Menarche* merupakan hal yang sangat penting bagi seorang wanita dan perlu mendapat perhatian khusus karena *menarche* merupakan hal yang menandai awal kedewasaan biologis seorang wanita. Usia *menarche* dapat bervariasi pada setiap individu tergantung faktor internal dan eksternal yang mempengaruhinya.

Adapun hasil analisis yang diperoleh bahwa tidak ada hubungan antara usia *menarche* dengan *Personal hygiene* saat menstruasi dengan nilai $p=0.473$. Hal ini menunjukkan bahwa usia *menarche* seseorang tidak dapat menentukan praktik *hygiene* menstruasinya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mariene (2012) mengenai faktor yang berhubungan dengan praktik *hygiene* menstruasi pada siswi SMA Negeri 1 Sesean Kabupaten Toraja Utara. Hasil uji bivariat antara usia *menarche* dengan praktik *hygiene* menstruasi dengan nilai $p=0.945$ atau tidak ada hubungan antara kedua variabel tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 117 responden sebesar 65.8% mempunyai usia *menarche* yang ideal. Akan tetapi hal tersebut tidak berhubungan dengan *Personal hygiene* saat menstruasi responden. Karena semakin ideal usia *menarche* seseorang tidak menjamin bahwa akan semakin baik pula *Personal hygiene* yang dimilikinya.

Hal tersebut dikarenakan tidak semua responden mendapatkan informasi yang cukup mengenai praktek *hygiene* menstruasi yang baik sebelum mereka mendapatkan *menarche*. Hal ini dapat dilihat dari hasil crosstabulasi antara usia *menarche* dengan pengetahuan responden, dari 117 responden hanya 56 diantaranya yang mempunyai usia *menarche* ideal dan memiliki pengetahuan yang cukup.

Demikian pula sebaliknya, yang memiliki usia *menarche* cepat tidak menutup

kemungkinan akan memiliki *Personal hygiene* saat menstruasi yang cukup. Hal ini terlihat berdasarkan hasil penelitian didapatkan 4 responden yang memiliki usia *menarche* yang cepat tetapi memiliki *Personal hygiene* saat menstruasi yang cukup yakni sebesar 100% dari 4 responden. Hal ini dikarenakan keempat responden tersebut memiliki pengetahuan yang cukup sehingga akan mempengaruhi *Personal hygiene* yang dimilikinya.

Untuk itu, jika individu tahu hal apa saja yang harus dilakukan pada saat mengalami menstruasi, misalnya bagaimana cara mengatasi keluarnya darah menstruasi yang dapat terjadi sewaktu-waktu. Bagaimana cara memakai dan mencuci pembalut, serta bagaimana cara perawatan diri pada saat menstruasi, maka dapat diharapkan setiap individu berperilaku higienis ketika mengalami menstruasi.

Hubungan kepercayaan terhadap mitos dengan *Personal hygiene* saat menstruasi

Menurut Notoatmodjo (2010) Kepercayaan atau budaya mempengaruhi pengetahuan dimana sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi pengetahuan remaja. Secara tidak langsung kepercayaan seseorang juga mempengaruhi *Personal hygiene* yang dimiliki.

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa dari 117 responden yang percaya terhadap mitos sebesar 47.9% sedangkan yang tidak percaya terhadap mitos yakni sebesar 52.1%. Hasil analisis hubungan antara kepercayaan terhadap mitos dengan *Personal hygiene* saat menstruasi didapatkan nilai $p=0.001$ ($p<0.05$) sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian ini mendapatkan hubungan negatif antara variabel kepercayaan terhadap mitos dengan *Personal hygiene* saat menstruasi yang dapat diinterpretasikan bahwa semakin responden tidak percaya terhadap mitos maka akan semakin baik *Personal hygiene* selama menstruasi yang dimilikinya.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dina Dwi Nuryani (2012) yang melakukan penelitian pada remaja putri saat menstruasi di MTs Al-khairiyah Bandar Lampung dengan menggunakan uji Chi Square didapatkan nilai $p=0.001$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan kepercayaan terhadap mitos dengan perilaku higienis remaja

putri saat menstruasi.

Personal hygiene yang baik juga didukung oleh kepercayaan individu terhadap mitos. Jika seseorang tidak mempercayai mitos yang tidak benar secara ilmiah maka pengetahuan yang dimiliki juga akan semakin baik, sehingga hal ini juga mempengaruhi *Personal hygiene* yang dimiliki oleh setiap individu.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan alasan responden dalam mempercayai dan tidak mempercayai suatu mitos yakni dari 61 responden yang tidak percaya terhadap mitos. Alasan terbanyak yakni “karena tidak terbukti alasannya jika melanggar mitos tersebut” sebesar 70.5% sedangkan alasan paling sedikit yakni alasan lainnya sebesar 6.6%.

Mitos dan kesalahpahaman yang berkaitan dengan menstruasi sering dikaitkan dengan beberapa tingkat penderitaan dan rasa malu di kalangan remaja. Hasil Penelitian Rabbani *et al* tahun 2018 diketahui bahwa usia rata-rata menarche adalah 13 tahun 9 bulan. Sekitar 17.3% anak perempuan memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur, 40.7% anak perempuan menderita dismenore dan 34.7% mengalami sakit punggung. Pengetahuan tentang menstruasi cukup memadai pada 37.3% anak perempuan, sekitar 73.3% menghindari pengumpulan sosial dan 54.3% tidak teratur ke sekolah selama menstruasi. Sekitar 16.7% siswa tidak menggunakan pembalut wanita. Sekitar 26% anak perempuan memiliki kebersihan pribadi yang baik dan 54.6% peserta merasa malu menonton iklan mengenai pembalut wanita di depan anggota pria. Penelitian menyimpulkan bahwa prevalensi ketidakteraturan menstruasi, dismenorea menyebabkan ketidakhadiran yang mempengaruhi prestasi akademik dan kualitas hidup siswa. Kesadaran mengenai kebersihan menstruasi juga ditemukan rendah. Rendahnya tingkat partisipasi sosial juga terlihat selama menstruasi (Rabbani *et al.* (2018).

Adapun alasan responden percaya terhadap mitos yakni dari 56 responden, alasan percaya yang terbanyak adalah “tidak ada ruginya mengikuti nasehat orang tua” yakni sebesar 62.5% sedangkan alasan paling sedikit memiliki alasan lainnya sebesar 5.4%. Berdasarkan hasil penelitian pada siswi di MI Miftahul Ulum Pamekasan, didapatkan pula sebesar 60.7% dari 56 responden yang percaya

terhadap mitos namun memiliki *Personal hygiene* selama menstruasi yang cukup. Hal ini dikarenakan responden tersebut memiliki pengetahuan yang cukup sehingga mempengaruhi *Personal hygiene* yang dimilikinya. Hal ini terbukti berdasarkan hasil analisis crosstabulasi antara variabel kepercayaan terhadap mitos dengan pengetahuan menstruasi yakni dari 56 responden yang percaya terhadap mitos terdapat 37 siswi (66.1%) diantaranya yang memiliki pengetahuan tentang menstruasi yang cukup.

Percaya terhadap sesuatu hal yang tidak terbukti manfaatnya merupakan tindakan yang merugikan diri sendiri. Demikian pula dijelaskan dalam Surah Al-Israa’/17 ayat 36. Terjemahnya: “Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggung jawabnya (Kementerian Agama RI, 2012).

Surah Al-Israa’/17 ayat 36 merupakan tuntunan universal. Ayat ini memerintahkan: lakukan apa yang Allah perintahkan di atas dan hindari apa yang tidak sejalan dengannya. Jangan berucap apa yang engkau tidak ketahui, jangan mengaku mendengar apa yang engkau tidak dengar. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan, dan hati, yang merupakan alat-alat pengetahuan, semua itu, yakni alat-alat itu, masing-masing tentangnya akan ditanyai tentang bagaimana pemilikinya menggunakan atau pemilikinya akan dituntut untuk mempertanggungjawabkan bagaimana dia menggunakannya (Shihab, 2009).

Dari satu sisi, tuntunan ayat ini mencegah sekian banyak keburukan, seperti tuduhan, sangka buruk, kebohongan, dan kesaksian palsu. Di sisi lain, juga memberi tuntunan untuk menggunakan pendengaran, penglihatan, dan hati nurani sebagai alat-alat untuk meraih pengetahuan (Shihab, 2009).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *Personal hygiene* saat menstruasi pada siswi di MI Miftahul Ulum Pamekasan Kecamatan Ujung Bulu Kabupaten Bulukumba, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan *Personal hygiene* saat menstruasi, komunikasi teman sebaya dengan

Personal hygiene saat menstruasi, kepercayaan terhadap mitos dengan *Personal hygiene* saat menstruasi dan tidak ada hubungan antara usia *menarche* dengan *Personal hygiene* saat menstruasi pada siswi di MI Miftahul Ulum Pamekasan.

Bagi siswi agar tidak terjadi kesalahpahaman mengenai *personal hygiene* saat menstruasi, hendaknya mencari informasi yang benar dengan mengikuti pendidikan kesehatan atau sosialisasi dari puskesmas. Komunikasi teman sebaya dapat dijadikan metode pendidikan kesehatan dalam meningkatkan *personal hygiene* saat menstruasi pada siswi, salah satu metode yang dapat digunakan yaitu SGD (*Small Group Discussion*). Bagi sekolah hendaknya fungsi UKS lebih dioptimalkan dengan mengadakan pendidikan kesehatan, konsultasi bagi siswi tentang masalah kesehatan. Bagi perawat diharapkan perawat komunitas dapat melakukan pendidikan kesehatan mengenai kesehatan reproduksi remaja kepada siswi-siswi yang mulai menginjak masa pubertas, agar siswi tersebut tidak salah dalam menjaga kesehatannya. Adapun harapan peneliti kepada peneliti selanjutnya yakni untuk memfokuskan penelitian pada variabel usia *menarche* serta lebih memilih variabel lain untuk diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Anusree. (2014). *Knowlwdge Regarding menstrual Hygiene amoong Adolescent Girls in selected school. Mangalore with a view to Develop an Information Booklet*. IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS): Volume 3. Issue 1. Ver. X.
- Ardani. (2010). *Perilaku remaja putri dalam perawatan kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi di SMP 3 Pulau Rakyat*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Arifin, Z. (2012). *Pengembangan Pembelajaran Aktif dengan ICT*. Yogyakarta: PT. Skripta Media Creative.
- Asmadi. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Baker, K. K., Padhi, B., Torondel, B., Das, P., Dutta, A., Sahoo, K. C., Panigrahi, P. (2017). *From menarche to menopause: A population-based assessment of water, sanitation, and hygiene risk factors for reproductive tract infection symptoms over life stages in rural girls and women in india*. *PLoS ONE*. 12(12) e0188234. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188234>
- Budhathoki, S. S., Bhattachan, M., Castro-Sánchez, E., Sagtani, R. A., Rayamajhi, R. B., Rai, P., & Sharma, G. (2018). *Menstrual hygiene management among women and adolescent girls in the aftermath of the earthquake in nepal*. *BMC Women's Health*. 18(1) <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0527-y>
- Chandra-Mouli, V., & Patel, S. V. (2017). *Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries*. *Reproductive Health*. 14(1) <https://doi.org/10.1186/s12978-017-0293-6>
- Chayatin. (2007). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: EGC
- Christensen, P & Kenney, J. (2009). *Proses Keperawatan Aplikasi Model Konseptual* (ed 4). Jakarta: EGC
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Efendi, F & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori Dan Praktik Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Effendy. (2011). *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hurlock. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (ed 5). Jakarta: Erlangga
- Indriastuti, D. (2009). *Hubungan Antara Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Higienis Remaja Putri Pada Saat Menstruasi*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Solo: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Indriastuti. (2009). *Hubungan antara Pengetahuan kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Hygienis Remaja Putri pada saat Menstruasi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kemenkes. (2013). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012 Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kemenkes.
- Kementerian Agama RI. (2012). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Diponegoro.
- Kusumawardhani, A., Hartati, S., Setyawan, Imam. (2010). *Hubungan Kemandirian*

- Dengan Adversity Intelligence Pada Remaja Tuna Daksa Di SLB-D YPAC* Surakarta: Konferensi Nasional II Ikatan Psikologi Klinis - HIMPSI. 5 - 6 Februari 2010. Yogyakarta
- Monk, J. (2007). *Psikologi Perkembangan (Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya)*. Yogyakarta. Gajah Mada University Press
- Notoadmojo, S. (2005). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta. Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka cipta.
- Patricia. (2005). *Buku Ajar fundamental Keperawatan konsep Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- PKBI DIY. 2000. *Perilaku Higienis Saat Menstruasi*. Yogyakarta: Lentera Sahaja PKBI DIY
- Rabbani, H., Swarupa, M. S. K., Ahmed, M. S., & Chandrasekhar, A. (2018). *A cross sectional study on menstrual pattern and hygienic practices amongst school going adolescent girls in urban health centre practice area*. Indian Journal of Public Health Research and Development. 9(1). 104-107. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2018.00020>
- Rahmawati, T., & Kusmawati. (2011). *Hubungan Antara Sumber Informasi Dan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Perilaku Personal Hygiene Saat menstruasi* Pp: 240-248. Prosiding Seminar Nasional "Peran Kesehatan Masyarakat Dalam Pencapaian MDG's Di Indonesia. FKM UNSIL. Lampung
- Syatriani, S. (2011). *Faktor Risiko Kanker Serviks di Rumah Sakit Umum Pemerintah Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar. Sulawesi Selatan*. Kesmas: National Public Health Journal. 5(6). pp.283-288. <http://dx.doi.org/10.21109/kesmas.v5i6.125>
- Rahmawati, I. (2007). *Pengaruh Penyuluhan dengan Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan. Sikap dan Perilaku Ibu Balita Gizi Kurang dan Buruk di Kabupaten Kotawaringin Barat Propinsi Kalimantan Tengah*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. Vol 4. No 2. pp.69-77 <https://doi.org/10.22146/ijcn.17478>
- Rimawati, E., Kusuma, A. P., Sunaryati, S. (2012). *Kebersihan Organ Reproduksi Pada Perempuan Pedesaan Di Kelurahan Polaman Kecamatan Mijen Semarang*. Semarang: Universitas Dian Nuswantoro <http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/article/view/658/451>
- Shihab. M. Quraish. (2009). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Steinberg. (2002). *Adolescence (ed 6)*. USA: McGraw Hill Higher Education
- Sunaryo. (2013). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Suryati, B. (2012). *Perilaku kebersihan remaja saat menstruasi*. Jurnal Health Quality, 3(1), 54-65.
- Tapparan, F., Lampus, B.S., and Pandelaki, A.J., (2013). *Gambaran Perilaku Kebersihan Organ Genitalia Eksterna Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kawangkoa*. Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik. 1(2).
- Tartowo dan Wartolah. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tracy. J.. Grover. S.. & Macgibbon. S. (2016). *Menstrual issues for women with intellectual disability*. *Australian Prescriber*. 39 (2). 54-57. <https://doi.org/10.18773/austprescr.2016.024>.
- Aniebue, U. U., Aniebue, P. N., & Nwankwo, T. O. (2009). *The impact of pre-menarcheal training on menstrual practices and hygiene of Nigerian school girls*. The Pan African medical journal, 2, 9.: <http://www.panafrican-med-journal.com/content/article/2/9/full>.
- Wahyudi. A.S., Wahid, A. (2016) *Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Mitra Wacana Media.